



ONLINE TRÉNING by Lucia Klapáčová
3TAJOMSTVÁ
OSUDOVEJ ŽENY

Strategické listy

by Lucia Klapáčová

Cieľom tréningu 3 TAJOMSTVÁ OSUDOVEJ ŽENY je, aby si:

- ➡ Zvládla svoje emócie, ktoré Ťa dnes nútia vo vzťahu k nemu do šialených vecí
- ➡ Uvedomila si svoju hodnotu a znova získala svoje čaro
- ➡ Z "dobrej a chápavej" sa stala ženou, ktorej bude chcieť otvoriť svoj život
- ➡ Konečne posunula váš vzťah ďalej.

A teraz si urob si 45 minút čas, daj si krásne voňavý čaj či skvelé víno, nalaď sa na seba, a začni odpovedať ako najlepšie vieš...

Časť 1: “Tvoja hodnota vo vzťahu”

Otázka 1: Čo chceš, sa dialo v Tvojom osobnom živote? Aký je Tvoj ideálny vzťah a partner?
Rozpíš si to krásne, zasnívaj sa, toto je Tvoj priestor...

Otázka 2: Ako vyzerá Tvoj osobný život dnes? V čom je rozdiel medzi Tvojou predstavou, a realitou? Napíš.

Otázka 3: Na stupnici od 1 do 10, ako hodnotíš svoj osobný život a lásku? Keď 1 je “fakt bieda” a 10 je “žijem osobný život mojich snov”, kde sa dnes nachádzaš ty? Nerozmýšľaj a napíš číslo.

Otázka 4: Čo sú 3 kroky, ktoré môžeš urobiť hneď teraz, aby si zmenšila rozdiel či priam priepasť medzi Tvojou predstavou lásky a vzťahu snov, a Tvojou dnešnou realitou? *(Ak si nevieš poradiť s touto úlohou, obráť sa na svoju COSMIC dámu z môjho tímu, pozn.lk)*

1. Krok
2. Krok
3. krok

Otázka 5: Čo sú 3 veci, ktoré sa odnes už navždy MUSIA diať v Tvojom osobnom živote, aby si vedela, že dostávaš, čo potrebuješ k šťastiu? Aby si v tom vzťahu mohla byť a plne sa mu oddať? Mala svoju istotu a bezpečie? A ak sa tieto 3 veci nebudú diať, tak budeš vedieť, že tento vzťah nie je pre Teba..?

#1.

#2.

#3.

Časť 2: “Tvoje pocity”

Otázka 6: Aké pocity pravidelne prežívaš?

3 hlavné krásne pocity, ktoré ťa tešia a chceš ich mať viac (napr. pohodu, lásku, radosť..) a cítiš ich aspoň 5x týždenne:

1. Pocit
2. Pocit
3. Pocit

Pocity, ktoré ti robia zle, šialené emočné osmičky (napr. Hnev, frustráciu, úzkosť, bolesť) a cítiš ich aspoň 5x týždenne:

1. Pocit
2. Pocit
3. Pocit

Otázka 7: Čo spúšťa Tvoje “zlé” pocity? Kedy prichádzajú? Ráno, večer? Sú spojené s mužom/mužmi v Tvojom živote? S inými vzťahmi? Kde v minulosti vzniklo zranenie, ktoré Ti tento pocit pripomína...?

1. *Pocit 1 prichádza hlavne, keď:*

Vznikol, keď som bola takto zranená:

2. *Pocit 2 prichádza hlavne, keď:*

Vznikol, keď som bola takto zranená:

3. *Pocit 3 prichádza hlavne, keď:*

Vznikol, keď som bola takto zranená:

Otázka 8: Teraz už vieš, že bolesť a “zlé” pocity v Tvojom živote nevyvoláva muž či vzťah. Vznikli dávno v Tebe ako zranenia minulosti, a je Tvojou úlohou ich dať do poriadku, vyliečiť. Lebo už si veľká a máš tú moc. Preto si vezmi 3 zranenia z otázky 6 a zamysli sa:

Ako môžem vyliečiť svoje zranenie #1? *Čo môžem urobiť, komu zavolať, ako sa rozhodnúť, ako do dostať von z tela, z mysle a duše, aby viac neničilo moje vzťahy? Komu odpustiť, a ako odpustiť sebe? Zvládnem to sama, alebo potrebujem pomoc? **

Ako môžem vyliečiť svoje zranenie #2? *Čo môžem urobiť, komu zavolať, ako sa rozhodnúť, ako do dostať von z tela, z mysle a duše, aby viac neničilo moje vzťahy? Komu odpustiť, a ako odpustiť sebe? Zvládnem to sama, alebo potrebujem pomoc? **

Ako môžem vyliečiť svoje zranenie #3? *Čo môžem urobiť, komu zavolať, ako sa rozhodnúť, ako do dostať von z tela, z mysle a duše, aby viac neničilo moje vzťahy? Komu odpustiť, a ako odpustiť sebe? Zvládnem to sama, alebo potrebujem pomoc? **

1Ak so svojím zranením potrebuješ pomoc, obráť sa na môj COSMIC tím, nasmerujú Ťa k ďalším krokom (pozn. lk)

Otázka 9: Čo nebudem viac kvôli mužom robiť, lebo poznám svoju hodnotu a viem už spracovať svoje pocity?

#1:

#2:

#3:

Otázka 10: A ak tie pocity ešte nezvládnem spracovať, ako si prajem, tak namiesto ďalšej hnusnej smsk-y jemu, ktorú budem ráno ľutovať, namiesto odpornej hádky, ktorá nás ešte viac vzdiali, namiesto pátrania po online zoznamkách, z čoho sa cítim ešte viac osamelo, urobím radšej túto zmysluplnú vec - vyber si a vráť sa k tomuto zoznamu vždy, keď budeš potrebovať:

- Zavolám dobrej kamoške (ktorej?)
- Pôjdem si zabehať
- Urobím si jógu
- Pôjdem sa prejsť von
- Pôjdem do kaviarne s knihou medzi fajn ľudí, aby som sa necítila sama, a budem si krásne čítať
- Pustím si Luciin tréning, napríklad “MAJSTERKU SVOJICH EMÓCIÍ ZA 10 DNÍ”
- Urobím niečo krásne pre niekoho iného
- Vypíšem sa do diára
- Napíšem mu e-mail so všetkou mojou bolesťou, ale nepošlem
- Znova si urobím tieto Strategické listy, aby som prišla na to, ako zvládnem pôvodné ranenie, ktoré túto reakciu vyvolalo
- Upečiem super koláč a odnesiem kolegom do práce
- Nechám slzy tiecť, no a čo?
- Zatancujem si. Len tak, alebo SOULDANCE
- Vykričím sa v lese a potom si poviem, čo sú moje ďalšie kroky
- Požiadam o pomoc, ak cítim, že sama to nedám* ²

² A to je veľmi múdra voľba! Najhoršie je zostávať so svojou bolesťou sama. Obráť sa na priateľku, rodinu, alebo na profi tím, ideálne na všetko z toho. U nás nájdeš pomoc u COSMIC tímu, moje dámy Ťa nasmerujú (pozn lk)

Časť 3: “Získaj svoje čaro”:

Otázka 11: Aká si bola, keď ste sa stretli? Aká energia z Teba šla? Opíš podrobne:

Otázka 12: V ktorom bode si túto energiu stratila? Zamysli sa. Mohlo sa to stať v tomto vzťahu, mohlo to byť už pred ním...

Otázka 13: Čo Ty sama potrebuješ urobiť, aby sa Ti táto energia, mágia a čaro vrátila? Poznáš sa najlepšie, čo to je? Napíš 5 vecí:

#1

#2

#3

#4

#5

Otázka 14: Vyber si 1 z nich, ktorú tento týždeň dáš do svojho života a naplno ju urobíš. Týždeň sa budeš sústrediť iba na ňu. Potom ďalší týždeň ďalšiu, a tak ďalej až kým nebudeš mať všetky znova v živote...

Moje #1 je:

Otázka 15: Vyvolaj úsmev na Tvári 3 (ideálne neznámych) mužov denne najbližších 14 dní. Napíš, ako sa pri tom cítiš? Prekonala si sa? :) Šlo ti to ľahko? Dodalo Ti to viac energie? Cítila si to krásne prúdenie? Ako si sa cítila, keď Ti úsmev nevrátili? Ako si sa cítila, keď áno? Zapiš si, ako Ti to šlo:

Časť 4: “Posuň vzťah s ním ďalej”

Objektívne sa na to pozri z pohľadu tréningu “3 tajomstvá osudovej ženy”:

*Otázka 16: Správaš sa vo vašom vzťahu podľa tajomstva #1, alebo nie? Do akej miery?
Čo urobíš najbližších 14 dní, aby si sa tak správať začala?*

*Otázka 17: Správaš sa vo vašom vzťahu podľa tajomstva #2, alebo nie? Do akej miery?
Čo urobíš najbližších 14 dní, aby si sa tak správať začala?*

*Otázka 18: Správaš sa vo vašom vzťahu podľa tajomstva #3, alebo nie? Do akej miery?
Čo urobíš najbližších 14 dní, aby si sa tak správať začala?*

*Otázka 19: Z pohľadu ženy, ktorá ovláda 3 tajomstvá, čo je krok, ktorý voči nemu vo vašom vzťahu teraz potrebuješ urobiť, aby si ho mohla transformovať na taký, po akom túžiš?
Krok, ktorý urobíš s odvahou, ale druhý zvažíš?*

Otázka 20: Čo sú 3 veľmi jasné veci, ktoré potrebuješ, aby sa vo vašom vzťahu začali diať max do najbližších 30 dní? (IBA tieto 3 veci, nič iné nechceš)? Máš jeho súhlas, že Ti to aj on sám chce dať, alebo nie?

Vec 1:

Vec 2:

Vec 3:

Otázka 21: Čo Ty jemu začneš dávať, čo si predtým nedávala? Ako budeš milovať nezištne, ako osudová žena?

Otázka 22: Čo urobíš, keď do 30 dní zmena nenastane?

Otázka 23: Ako sa budeš cítiť, keď dostojíš svojmu slovu a sľubu, ktorý si dala sebe aj jemu?

Otázka 24: Ako sa budeš cítiť, keď nedostojíš svojmu slovu a sľubu, ktorý si dala sebe aj jemu?

Otázka 25: Kto si?

Závazok:

Ja,, sama sebe slubujem, že to, čo som si sem zapísala, dodržím. Lebo som osudová žena s veľkou hodnotou. Od tejto chvíle beriem plnú zodpovednosť za svoje správanie sa vo vzťahoch, za svoje pocity a konanie. Viem, že láska nebolí, viem ju nezištne dávať. Viem, že moje šťastie nezáleží na mužovi, ale na mne samej. Viem, že bez muža viem byť krásne šťastná, ale s ním mi bude ešte viac nádherne. S ním pôjdem ďalej, vpred, do ešte väčšej hĺbky svojej bytosti, k podstate svojej osobnosti, k tomu, prečo som na tento svet prišla. Vďaka láske a mužom v mojom živote plním svoje poslanie. Milujem seba, milujem jeho, milujem ich, milujem svoj život. A ak to tak ešte nie je, urobím všetko, čo je v mojich silách, aby sa to v správnom čase stalo.

Podpis a dátum